Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Forelle im Ganzen gebraten

Hauptspeise Fischgerichte

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 100 °C vorheizen. Die Forelle innen und außen waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne im Öl bei milder Hitze nacheinander auf beiden Seiten insgesamt je etwa zwei bis drei Minuten anbraten und auf ein Backblech legen. Für fünfzehn bis zwanzig Minuten in den vorgeheizten Backofen geben und darin saftig durchziehen lassen.

Währenddessen die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und hell bräunen. Vom Herd nehmen, Knoblauch einlegen, einige Minuten darin ziehen lassen und wieder entfernen. Die Forelle salzen und pfeffern, auf warmen Tellern mit den Zitronenscheiben anrichten und mit der Butter beträufeln.

ZUTATEN

- 4 ganze Forellen ca. 350 g
- 2 1/2 EL Öl
- 100 g Butter
- 1 Knoblauchzehe in Scheiben
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer